

# SOBREVIVIENDO A LA ZONA LIBRE DE HUMO

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1003S - Revised 07/08

Ahora que ha dejado de fumar, es posible que experimente algunas molestias llamadas **SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA**. La mayoría de estos síntomas desaparecerán en 1.5 ó 2 semanas. **USTED** deber ser capaz no solamente de reconocer los síntomas de abstinencia sino también saber qué hacer para ayudarse a sobrellevarlos.

El síntoma más común es un fuerte **DESEO** de volver a fumar. La mejor manera de librarse de ese deseo es ignorarlo. Cuando sienta un fuerte deseo de fumar un cigarrillo, use técnicas que alejen su mente del deseo de fumar, por ejemplo: Tóquese la punta de los pies 10 veces, haga un breve ejercicio de relajación o de alguna manera desvíe brevemente su atención del deseo. Cuando logre desviar su atención, el deseo desaparecerá.

También puede experimentar **TENSIÓN**. El proceso de dejar de fumar causa tensión a todos. La concentración requerida para recordar el no fumar y para resistir las múltiples tentaciones de fumar es agobiante. Todo esto puede hacerlo sentirse tenso o nervioso. Los ejercicios de relajación pueden ayudarle a aliviar este síntoma.



Es posible que sienta **HORMIGUEOS** o entumecimiento en sus brazos y piernas. Esto es debido a que cuando deja de fumar, la circulación de la sangre en su cuerpo aumenta. Cuando su cuerpo regrese a la normalidad, el hormigueo o entumecimiento cesará. Ignore la sensación y espere a que desaparezca por sí sola.

Al dejar de fumar, es posible que sienta **MAREOS** o se sienta aturdido. Además, puede resultarle **DIFÍCIL CONCENTRARSE**. Estos síntomas están relacionados con el aumento de oxígeno suministrado a su cerebro ahora que el monóxido de carbono ya no está entrando su cuerpo, y con el aumento del flujo de sangre. Estos síntomas disminuirán y desaparecerán, cuando su cuerpo se acostumbre a los nuevos niveles de oxígeno. Sea paciente.



Después de dejar de fumar, es posible que **TOSA** más. Ahora que ha dejado de fumar, usted eliminará con la tos deshechos que quedaron en sus pulmones cuando fumaba. Una vez que los pulmones se limpien nuevamente, su tos desaparecerá.

Ahora que sabe cuales son los síntomas de abstinencia relacionados con el dejar de fumar, necesita conocer las

técnicas que le ayudarán a mitigarlos. Algunas **SUGERENCIAS** son: Tome bastante agua (varios vasos al día); coma dulces duros o bocaditos de verduras; aumente su actividad física gradualmente, aumentando la cantidad de ejercicios diarios y haga ejercicios de relajación.

Algunos **TIPOS DE EJERCICIOS DE RELAJACION** son: respiración profunda y ejercicios de relajación muscular. Practique estos dos tipos de ejercicios frecuentemente para obtener mejores resultados y un mejor efecto en su cuerpo. Para hacer los ejercicios de respiración, es mejor si está parado. Coloque sus pies en una posición confortable, separados por una distancia igual al ancho de sus hombros. Cierre los ojos e incline su cabeza hacia el frente. Incline aún más su cabeza hacia abajo e inhale lentamente por la nariz. Aspire profundamente, llenando sus pulmones, permitiendo que su abdomen se extienda, levantando lentamente su cabeza a medida que inhala. Sostenga su respiración por un momento y luego exhale lentamente. Respira a través de la nariz. Repita estos ejercicios de respiración al ritmo que sea más cómodo para usted. Deténgase unos minutos si se marea. Tómese su tiempo y cuando sienta que debe parar, abra lentamente sus ojos.

Para hacer los ejercicios de relajación muscular, es mejor para usted estar parado con sus pies apoyados firmemente en el piso. Ahora cierre sus ojos. Tensione sus pies y trate de agarrar el piso con los dedos. Mantenga la tensión. Ahora trate de subir la tensión a través de sus muslos, abdomen y tórax. Tensione más y más, y siga hacia los hombros. Tensione sus brazos hacia abajo hasta las manos, cerrando los puños. Ahora tensione su cuello, cara, boca e incluso sus ojos. Ahora tensione el cuero cabelludo. Mantenga la tensión por un momento y luego relájese. Tómese su tiempo hasta relajarse totalmente. Cuando se sienta relajado, abra los ojos lentamente.

Además de manejar sus síntomas de tensión por medio de los ejercicios de relajación, se beneficiará aprendiendo a manejar las causas de tensión en su vida. Una clave para esto es expresar lo que siente y piensa **SIN** controlar, dominar o herir a otras personas. Otra forma para controlar la tensión, es cambiando su forma de pensar sobre las cosas que le suceden. Evite los pensamientos destructivos.

El entender lo que sucede en su cuerpo después de dejar de fumar lo ayudará a decidir qué técnicas usar para ayudarle a superar los síntomas de abstinencia. El dominar estas técnicas es la clave para sobrevivir la zona libre de humo.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”